



応援します！熱中症ゼロ作戦！

問袋井図書館 ☎42-153325

「熱中症にはかかりたくないけど、環境のことを考えるとエアコンの使用はできるだけ減らしたい…」と思っている、そんなあなたにオススメの一冊です。



「電気にも頼らない涼しい生活」

ちょっとした工夫で夏も快適に過ごせる

河出清彦ほか監修 河出書房新社刊

衣食住と医学の専門家が、節電しながら涼しく快適な生活をするための住環境の対策法、業種別クールヒズファッション、夏バテ予防の正しい食事のとり方など、住まいと着るもの・食べるものの工夫で暑さを乗り切る工夫を紹介しています。



読んでみませんか？
こんな本

「知って防ごう熱中症」

正しい予防と迅速な処置のために

田中英登著 少年写真新聞社刊

この本では、熱中症に関する基礎知識として、「どんな人が熱中症になりやすいのか？」「熱中症になるのはどんなスポーツが多いのか？」などの情報や予防法、熱中症になってしまった時の対応がわかります。

写真やイラストで解説されていて、ふりがな付きなので、小学校高学年くらいから読めます。

子どもから大人まで、正しい知識で熱中症ゼロにしましょう。



災害時の健康ガイド

災害時にも歯の衛生を

●災害時にもお口のケアは必要です

災害後の生活は、睡眠不足や栄養不足、お口の衛生状態の低下、義歯の紛失などが重なり、肺炎やインフルエンザなどの呼吸器感染症を起こしやすくなります。また、食糧不足のため、お菓子ばかり食べていた子どもに虫歯がきたり悪化することもあり、栄養状態の悪化や抵抗力の減弱による口内炎や、しばらくして歯周病が増えることも予想されます。これらのことから呼吸器疾患などの予防のために、水不足があるかと思いますが、手洗いやマスクとともに歯磨きやうがいなどのお口のケアを必ず行いましょう。



●義歯を紛失してしまった場合は？

避難所での食事は、冷えたおにぎりや乾パンなどは食べにくく、無理やり水で流しこもうとしても水は不足しており、仮に水があったとしても冷たい水で寒い時期では体が冷えてしまい、栄養不足に加え気力も減退してしまつ恐れがあります。災害時に義歯を紛失してお困りの時は、是非、ご相談ください。

●ケアのために準備することは？

万が一、災害が起こっても、義歯、義歯の洗浄剤、固定剤などを持ち出せるよう準備しておきましょう。また、防災用品に歯ブラシ、タオル、マスク、洗口液やキシリトール入りガムなどを用意するといでしょう。

普段から栄養状態やお口のケアに心掛け、むし歯や歯周疾患の予防や治療に心掛けましょう。

問健康づくり政策課健康支援係 ☎42-17275



防犯のまちづくり

トラックの盗難に注意しましょう！

市内でも、居住地以外の場所に駐車していたトラックが被害に遭っています。

①GPS(全地球測位システム)装置を取り付けましょう…万が一、盗難被害に遭っても車両が戻ってくる可能性があります。

②施錠には強固なものを使用しましょう…犯人はチエンカッターを携帯しています。施錠に使用するチエンや南京錠は直径20mm以上のもの、南京錠はU字部が収納できるものが有効です。

③防犯グッズを活用しましょう…大きな音がする警報機、センサーライト、防犯カメラなど、複数の対策を講じることで防犯効果の向上を図りましょう。

農業機械の盗難に注意しましょう！

作業に備えて田畑に置いたり、施錠をしていない倉庫・納屋・ハウス内に置いたりしていた機械が被害に遭うケースが多く見られます。

①田畑に機械を放置するのはやめましょう…忙しいからといって田畑に機械を放置するのは、盗難に遭つ危険性を高めます。鍵をかけていても安心ではありません。鍵を使用せずにエンジンをスタートさせる手口もあります。

②倉庫には鍵をかけましょう…機械を保管している倉庫や納屋には必ず鍵をかけておきましょう。ハウス内でも盗難に遭うケースがあります。

盗難被害に遭ったら…

盗難被害に遭い警察に通報するときは、必ず盗難された農業機械の「機体番号」を合わせて連絡しましょう。なお、機体番号は機械1台ごとに打刻されていますので、必ず保証書などに記入して保管しておきましょう。

問袋井警察署生活安全課 ☎41-00110(代表)
市民協働課協働推進室 ☎44-3107